

## SOUTĚŽ VE CVIČENÍ PRO VŠECHNY PŘÍZNIVCE SPORTU

### ZÁKLADNÍ PRAVIDLA

- Soutěže se mohou mimo plavců zúčastnit i rodiče, trenéři, sourozenci a další
- Před každým cvičením by měla být rozcvička a na konci protažení
- Buďte poctiví, jak při cvičení, tak při zapisování bodů
- Každý měřený výkon si obodujte dle hodnocení a запиšte do tabulky pro daný den
- Po ukončení soutěže (až přijde mail, že soutěž končí), přepočítat součet bodů dle koeficientu

**MYSLETE NA TO, ŽE CVIČÍTE HLAVNĚ PRO SEBE I KDYŽ JDE O SOUTĚŽ**

### DISCIPLÍNY A JEJICH BODOVÉ OHODNOCENÍ

(snažil jsem se ke každé disciplíně přiložit i video, na kterém je ukázáno jak správně cvik provádět)

Rozcvička před cvičením 10 min **1 bod**

Protažení na konci cvičení 15 min **1 bod**

#### Trénink vytrvalosti

Běh (pokud máte prostor kde běhat) 1 km **2 body**

Cyklistika/spinning, rotoped 2 km **1 bod**

Chůze 1 km **1 bod**

#### Trénink obratnosti

10 x vstaň ze země a pokaždé jiným způsobem **1 bod**

Leh na břiše, vztyk, leh na záda, vztyk 10 x **1 bod**

Shyby 5 x **1 bod**

Skákání přes švihadlo 100 x **2 bod**

Skákání panáka 100 x **2 bod**

Běžkař 60 x **1 bod**



### **Trénink síly**

Plank 5 x 30 sekund **1 bod**

<https://www.youtube.com/watch?v=Hwy2SBPN68s>

Zkracovačky 30 x **1 bod**

[https://www.youtube.com/watch?v=Qfh1tz8CnMk&feature=share&fbclid=IwAR2oZXcl9HhdLukl\\_4h\\_DbpBwn3Rty1OfMTRTwEFKcmtOO5eo\\_ojYPPq7-o](https://www.youtube.com/watch?v=Qfh1tz8CnMk&feature=share&fbclid=IwAR2oZXcl9HhdLukl_4h_DbpBwn3Rty1OfMTRTwEFKcmtOO5eo_ojYPPq7-o)

Kliky 20 x **1 bod**

<https://www.youtube.com/watch?v=6abTpFMGopk>

Dřepy 40 x **1 bod**

<https://www.youtube.com/watch?v=up0o5tanUU8>

Střídavé výpady – na každou nohu 10 x **1 bod**

<https://www.youtube.com/watch?v=l5MedKsmlxc>

Angličáky 10 x **1 bod**

<https://www.youtube.com/watch?v=9j2K2MKRwQ0>

Cvičení mezilopatkových svalů 1 minutu vybrat cvičení viz. video **1 bod**

[https://www.youtube.com/watch?v=9xLq-fWyLMY&fbclid=IwAR2EvdMillaMp-kmGtUpOd\\_KmpKNK3J5VGXFBsoPPCRqv9b06e4lBt-qzSw](https://www.youtube.com/watch?v=9xLq-fWyLMY&fbclid=IwAR2EvdMillaMp-kmGtUpOd_KmpKNK3J5VGXFBsoPPCRqv9b06e4lBt-qzSw)

### **Cvičení s rodiči YOGY pro plavce**

Odkaz: <http://www.swimmingspecificyoga.com/online-yoga-classes-for-swimmers.html?fbclid=IwAR0PPZMWQ7u1Ymw8gpgTZzgAqu3v7QPVEbXWzefu2tjeR09qgovnOiF4sCY>

Fundamentals I - 25 minut **5 bodů**

Fundamentals II - 45 minut **8 bodů**

Upper Body Mobility I - 28 minut **5 bodů**

Lower Body Mobility I - 25 minut **5 bodů**

Mobility I - 45 minut **8 bodů**

## KOEFICIENTY PRO PŘEPOČET

### **Plavci**

Ročník 2012 a mladší	x 1,7
Ročník 2011	x 1,6
Ročník 2010	x 1,5
Ročník 2009	x 1,3
Ročník 2008	x 1,1

### **Ostatní (rodiče, trenéři, sourozenci, příznivci sportu)**

13 – 15 let	x 0,8
15 – 19 let	x 0,7
20 – 29 let	x 0,8
30 – 39 let	x 0,9
40 – 49 let	x 1,0
50 let a více	x 1,5